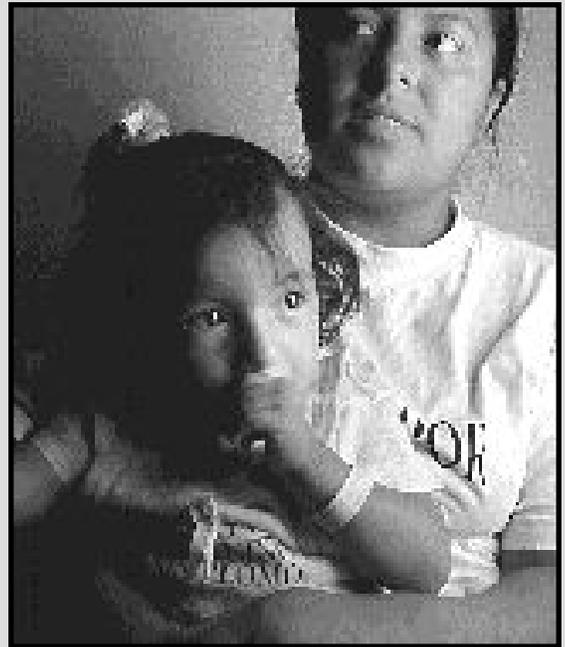


¡Aprendamos sobre el Envenenamiento por Plomo!

Una guía para padres y niños sobre los peligros del plomo



Lead Poisoning Prevention Program
Iowa Department of Public Health
(800) 972-2026

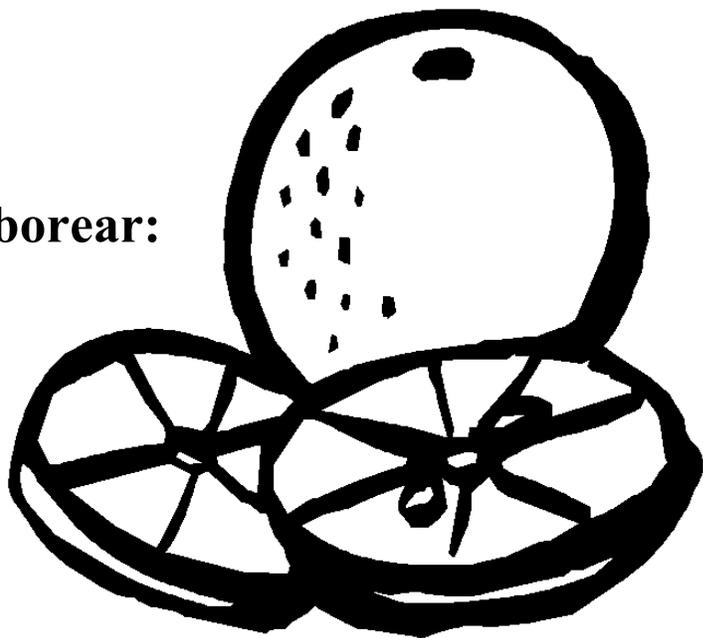
El plomo no es bueno para tu cuerpo. Si tienes demasiado plomo en el cuerpo es posible que tengas envenenamiento; por esta razón te damos esta guía para que aprendas como protegerte.



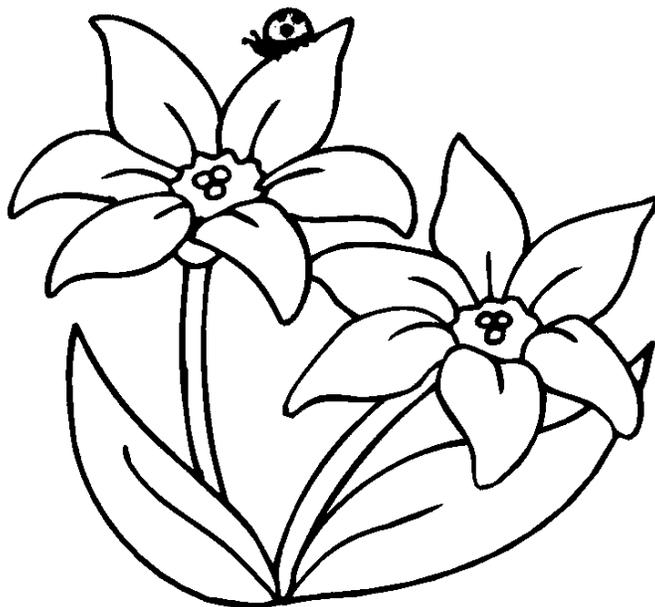
PARA LOS PADRES: Cuando los niños se meten a la boca las manos, los juguetes, las botellas o chupetes sucios, pueden sufrir envenenamiento por plomo, en especial los menores de 6 años.

El plomo no se puede ver, oler, ni saborear.

- **Una cosa que puedes saborear:**

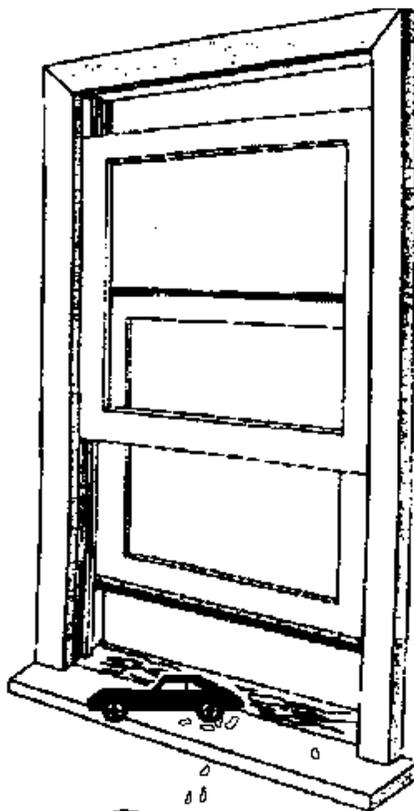


- **Una cosa que puedes oler:**



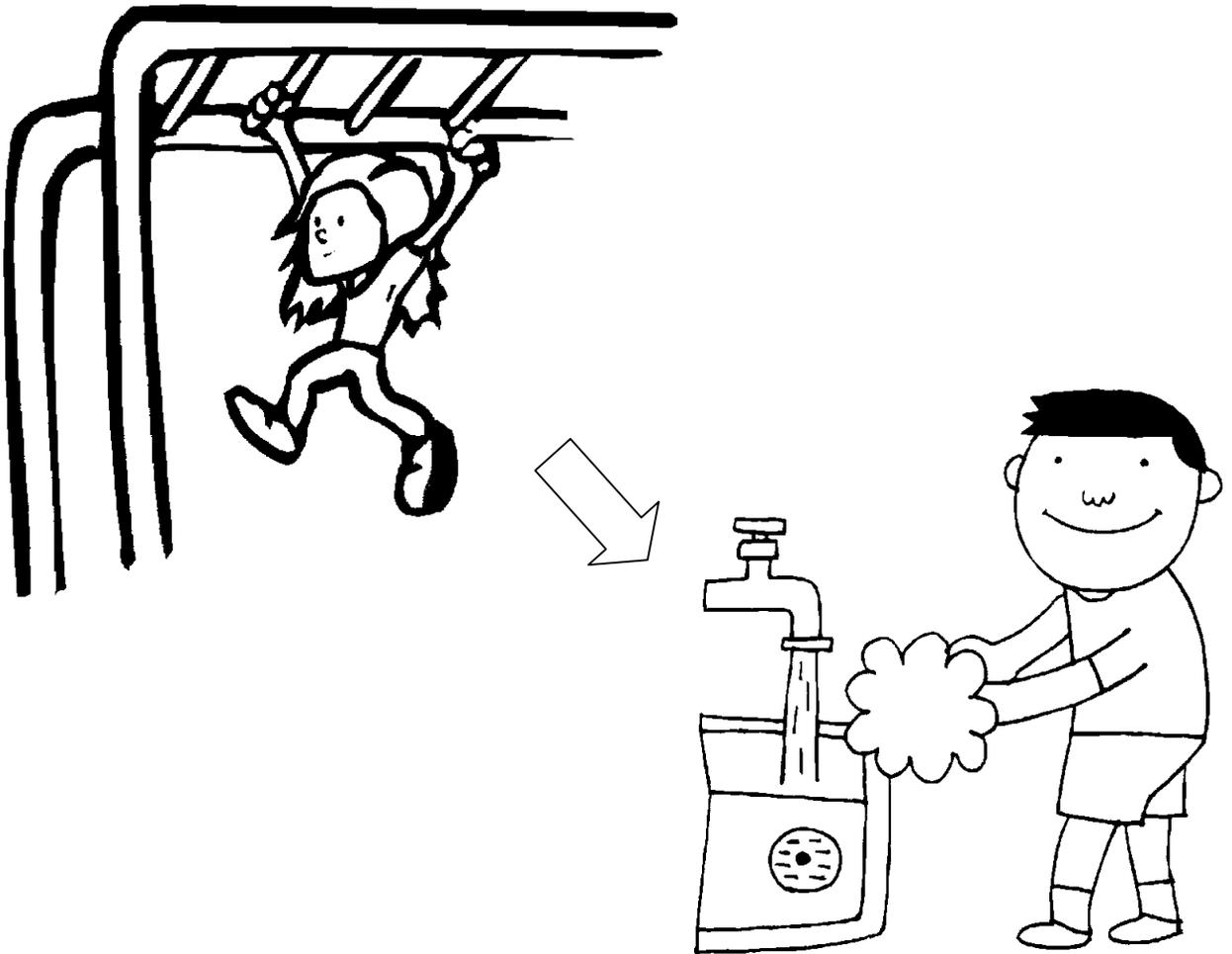
PARA LOS PADRES: En Iowa, uno de cada siete niños tiene envenenamiento por plomo.

Puedes encontrar el plomo en muchos lugares; uno de ellos es la casa especialmente casas viejas, donde puede estar en pedacitos de pintura o polvo en el aire. Por eso, nunca toques cosas que tienen pintura pelada.



PARA LOS PADRES: Muchas casas y apartamentos construidos antes de 1978 tienen pintura a base de plomo y cuando ésta se deteriora es muy peligrosa. La pintura a base de plomo es la mayor fuente de envenenamiento de la niñez en los Estados Unidos.

Lávate las manos antes de comer y después de jugar afuera, esto te ayudará a mantener el plomo fuera de tu cuerpo.



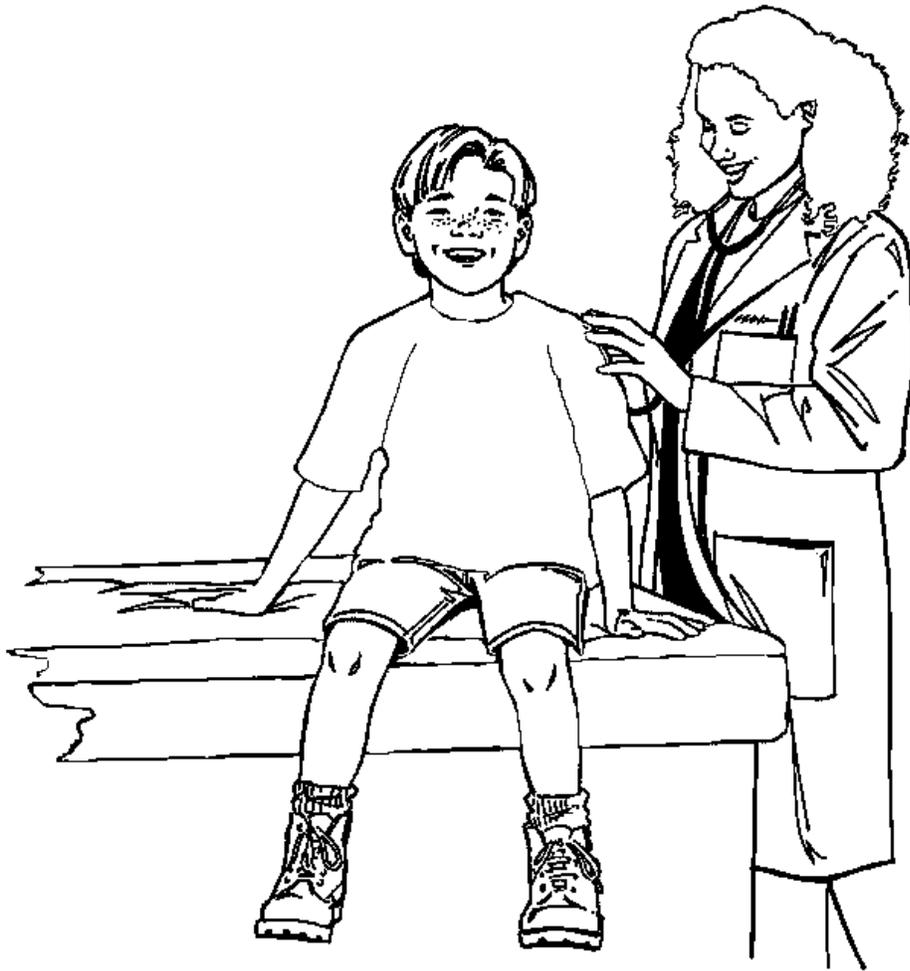
PARA LOS PADRES: Enseñe a los niños la importancia de lavarse las manos a menudo y no meterse las manos sucias a la boca. El polvo de plomo puede estar en el aire de las casas en proceso de remodelación o terminadas y puede pegarse a cualquier cosa que el niño toque.

Si juegas afuera de la casa, juega en lugares seguros.



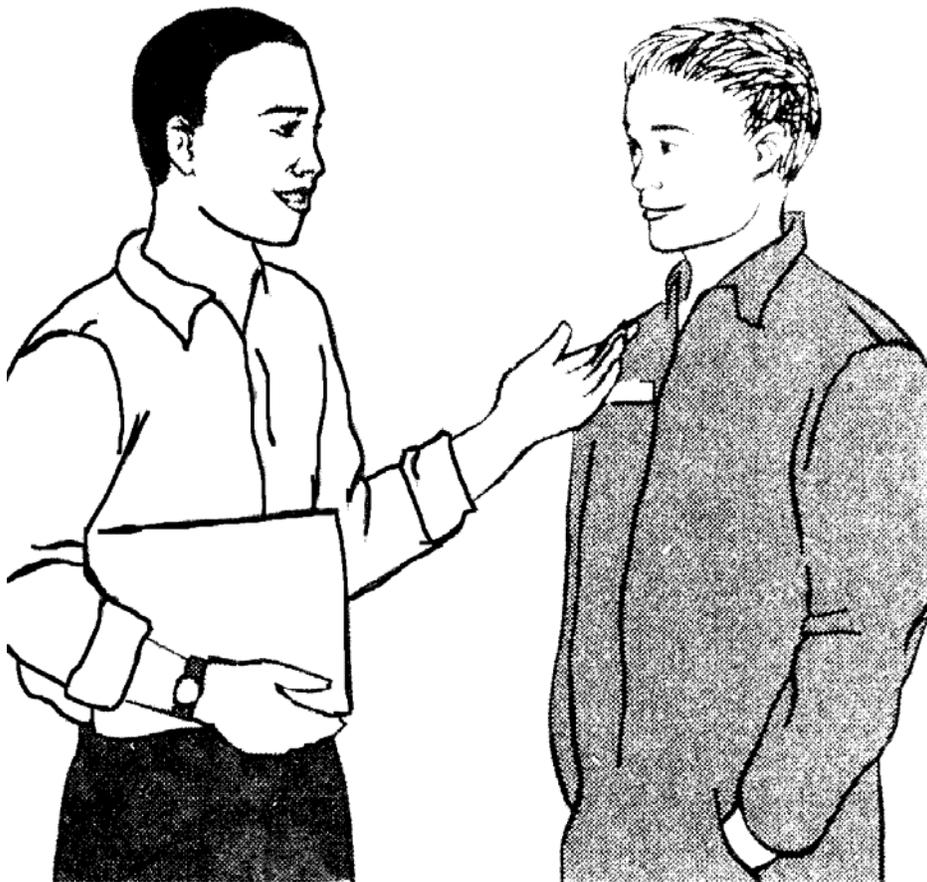
PARA LOS PADRES: Los edificios con pintura a base de plomo y sus alrededores pueden estar contaminados, no deje que los niños jueguen allí.

Si tienes demasiado plomo en el cuerpo, puedes enfermarte y tus padres tendrán que llevarte al doctor para hacerte una prueba de sangre.



PARA LOS PADRES: El departamento de salud pública de Iowa recomienda que se les haga una prueba de plomo en la sangre a todos los niños menores de 6 años. El envenenamiento por plomo puede causarles daños en el cerebro y el sistema nervioso, también causarles dificultad en el aprendizaje cuando espieza la escuela.

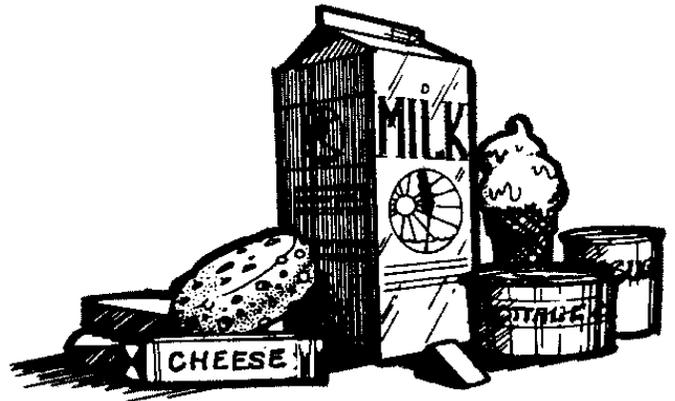
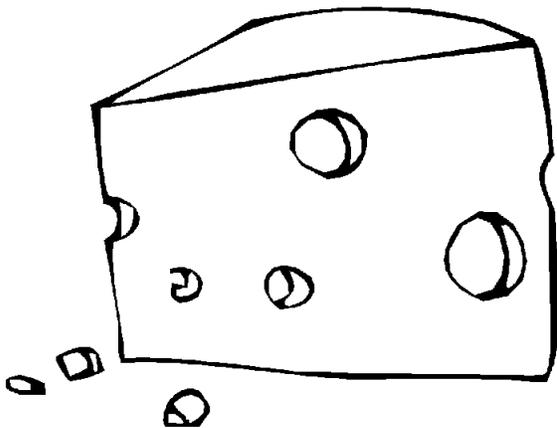
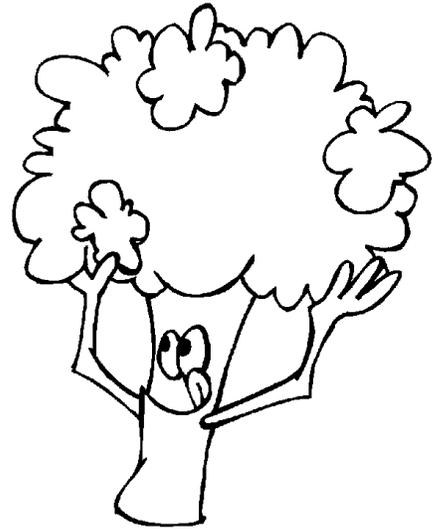
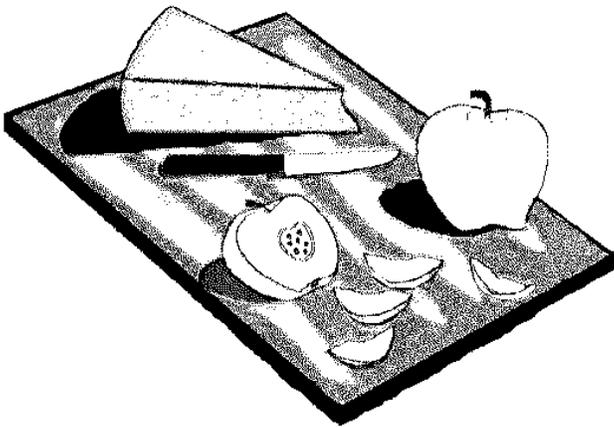
Si el nivel de plomo en tu sangre es alto, un inspector del Departamento de Salud vendrá a tu casa para evaluar cuales son los peligros; esta persona usará una máquina para determinar cuanto plomo hay en la pintura de tu casa.



PARA LOS PADRES: Si su hijo tiene un nivel de plomo de 20 microgramos por decilitro o más, un inspector del departamento de salud vendrá a su casa para identificar los peligros de la pintura a base de plomo; luego le recomendará algunas reparaciones para que la casa sea segura para sus hijos.

¡ Come cosas nutritivas para prevenir el envenenamiento por plomo!

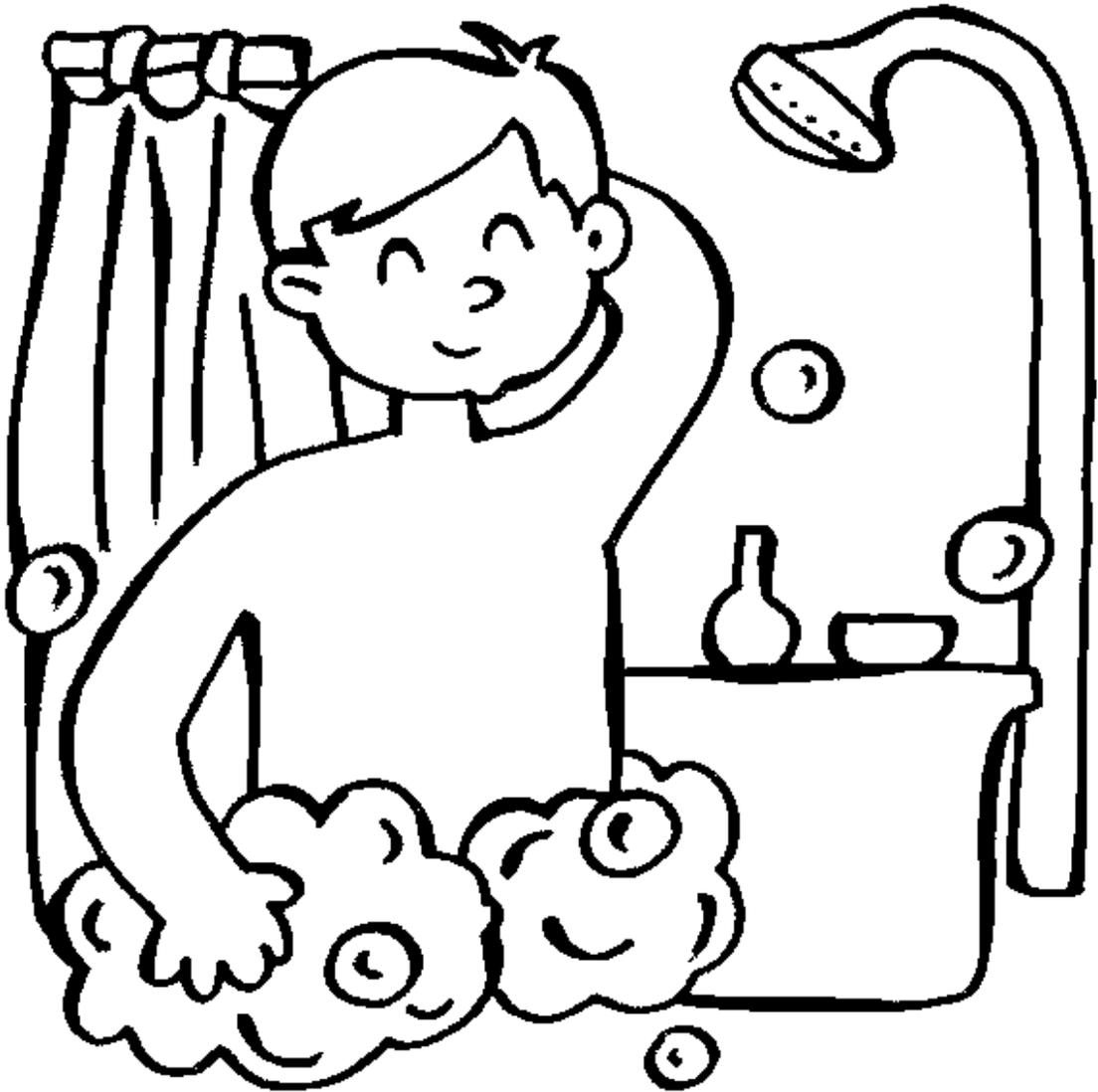
Es importante tener una dieta balanceada con hierro y calcio.



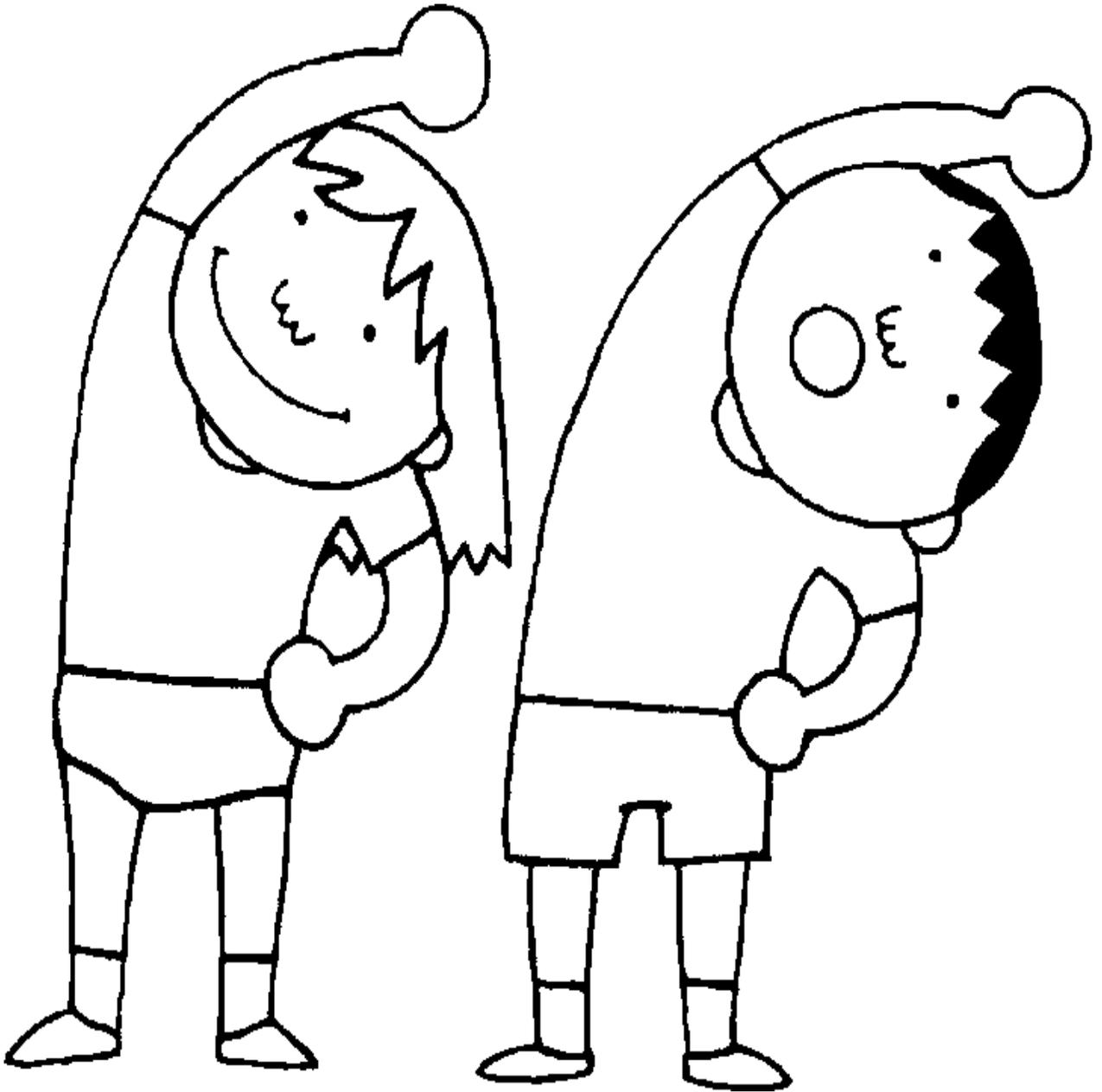
**¡Lávate las manos a menudo
para quitar el polvo!**



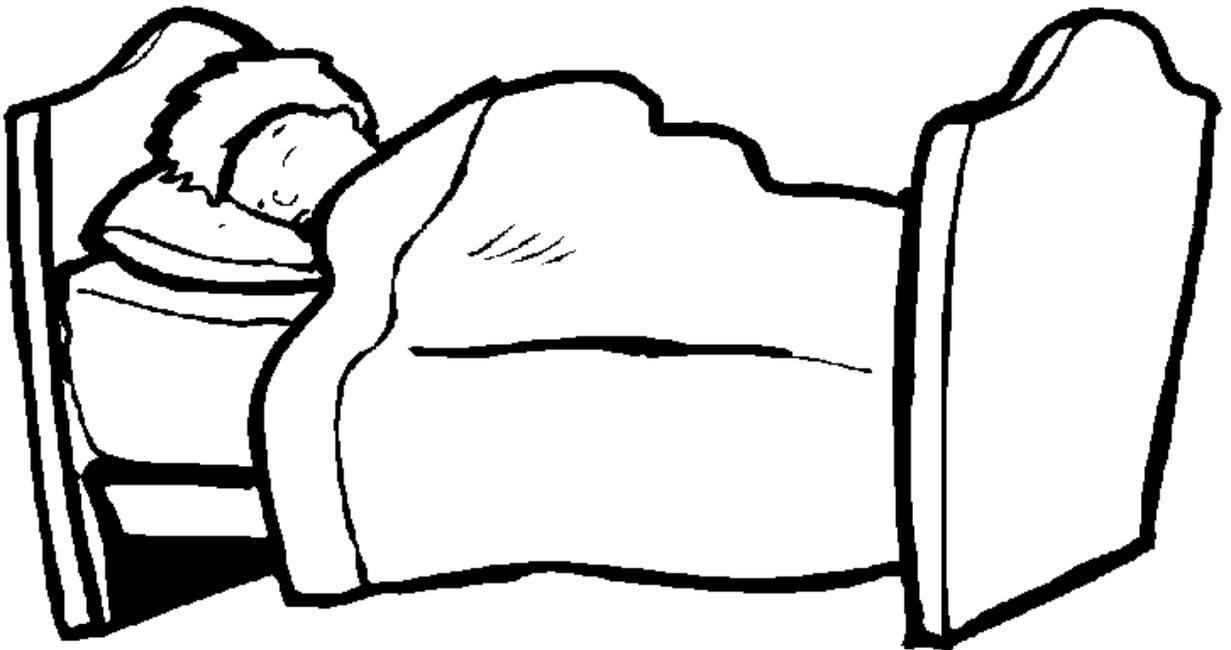
**¡Bañate todos los días,
especialmente despues de
jugar afuera!**



**¡Haz ejercicio para
estar sano!**



**¡Es importante dormir bien
para estar sano!**



Para estar sano, recuerda las siguientes cosas:

Lávate las manos después de jugar afuera y antes de comer.

Come alimentos con alta cantidad de calcio y hierro como carne, verduras y leche.

No juegues con tierra.

Haz ejercicio.

Duerme bien.

